

정신 건강 교육 시리즈②

Depression  
[디프레션]  
우울증

워싱톤 한인 봉사 센터

# 우울증

누구나 한때 기분이 가라앉을 수는 있지만 우울증에 걸리면 항상 불행하다는 느낌이 들고 그런 그낌이 아주 오래 지속됩니다.

## 우울증은 병입니다.

우울증은 뇌에서 일어나는 화학작용에 균형이 깨지면서 생기는 병입니다.  
대부분의 다른 병과 달리 우울증은 사람의 기분, 생각, 행동에 영향을 줍니다.



## 우울증은 누구나 걸릴 수 있습니다.

어린이, 어른, 남자, 여자, 부자, 가난한 사람 할 것 없이 누구나 걸릴 수 있고 심지어 행복하고 성공한 사람도 우울증에 빠질 수 있습니다.

다행히도, 이제 우울증 환자에게 희망이 보입니다!

## 우울증의 증상들:

### 의욕이 떨어지거나 없어지는 느낌

- ◆ 이유없이 주기적으로 아주 슬프거나 낙담에 빠짐
- ◆ 공허한 느낌
- ◆ 불안하거나 안절부절 못함
- ◆ 사는데 재미가 없음

### 사고의 어려움

우울증은 기억과 집중력에 영향을 줍니다. 예를 들어, 우울증은 죄의식, 수치감, 열등감, 절망감을 갖게 합니다. 우울증에 걸린 많은 사람이 영영 즐겁지 못할 거라고 생각하지요.



### 자살을 기도하면.....

당신이나 아는 사람이 자살에 대해 생각하거나 말하면 즉시 전문가에게 도움을 청하세요!



## 우울증의 유형

### 긴장된 관계들:

우울증은 인간관계에 영향을 줍니다.  
◆타인에게 무책임함  
◆타인에 대한 인내와 이해가 부족함  
◆일을 하지 못함  
◆모임에 나가지 않음



### 신체적 증상들:

- ◆잠을 못 이루거나 너무 많이 잠
- ◆이유없이 머리, 허리, 배가 아파
- ◆너무 많이 먹거나 너무 조금 먹음
- ◆기운이 너무 많거나 너무 없음
- ◆성적 욕구가 떨어짐
- ◆말을 천천히 함



대부분의 사람들이 시시각각으로 우울한 기분을 느낍니다.  
그러나 위의 증상들이 2주 이상 계속되면 우울증에 걸렸다고  
보아야 할 것입니다.

### 일반 우울증

- ◆최소한 2주 동안 기분과 의욕이 떨어짐
- ◆최소한 4가지의 증상이 같은 기간동안 보임



### 초기 우울증

심하지 않은 우울증이 오래  
계속되는 경우로 일상생활을  
잘 하는 편이나 시간이 지나면  
일과 인간관계에 문제가  
생깁니다.



### 조울증

- 한 동안은 아주 우울했다가  
한 동안은 평적으로 기분이  
좋은 병으로 기분이 광적일 때는:  
◆극도로 좋은 기분  
◆자신에 대해 과장되게 생각함  
◆광적인 생각, 말, 행동을 함  
(절제없는 소비나 성 행위 등도 포함)



### 계절적 우울증

계절이 바뀔 때마다 우울증이  
걸리는데 대부분 가을과  
겨울에 시작합니다.

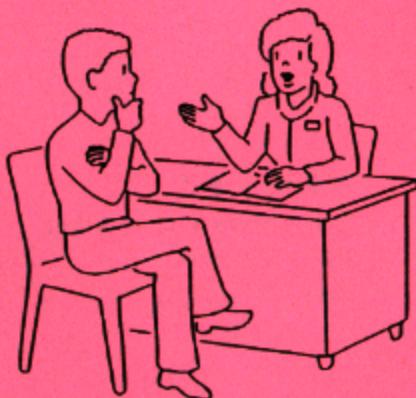
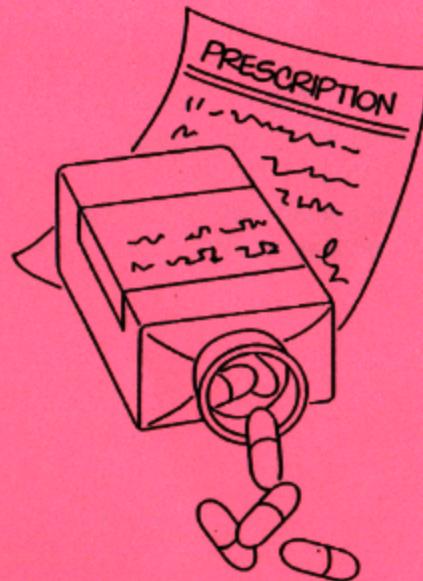


## 우울증 치료

우울증은 성공적으로 치료 될 수 있습니다.

### 치료제 복용

약을 복용해서 우울증  
증상을 가라앉힐  
수 있습니다.



### 주치의와 상담

주치의와 상담하여 우울증의  
원인이 신체적인지 알콜이나  
다른 약물때문인지 알아냅니다.



### 정신 상담

전문 정신과 의사, 상담가,  
사회사업가에게 정신 상담  
치료를 받습니다.



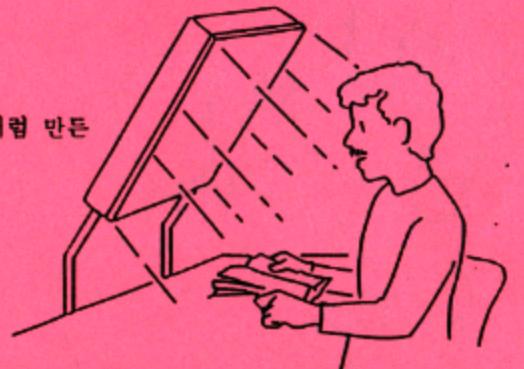
상담은 개인적으로 혹은 같은 종류의 병을 가진 사람끼리  
함께 모여 집단적으로 받을 수 있습니다.

## 특별한 경우,

다음과 같은 치료를 할 수 있습니다.

### 빛 요법

계절적 우울증 환자는 햇빛처럼 만든 특수 빛을 쏘이니다.



### 입원

우울증 환자의 건강이나 안전에 위협이 된다면 병원에서 지낼 필요가 있습니다.



그러나 대부분의 경우, 우울증은 통원 치료를 받습니다. 그러므로 환자는 정상적인 생활을 할 수 있습니다.



## 가족과 친구들이 도울 수 있습니다!!!

우울증 증세를 가진 가족이나 친구가 있으면,

치료를 받도록 의욕을 심어주고  
지지해 주십시오.



### 돌보기

우울증이 질병이라는 것을 기억하고  
치료받는 동안 인내를 갖고 돌보며  
사랑하고 이해함을 보여주십시오.



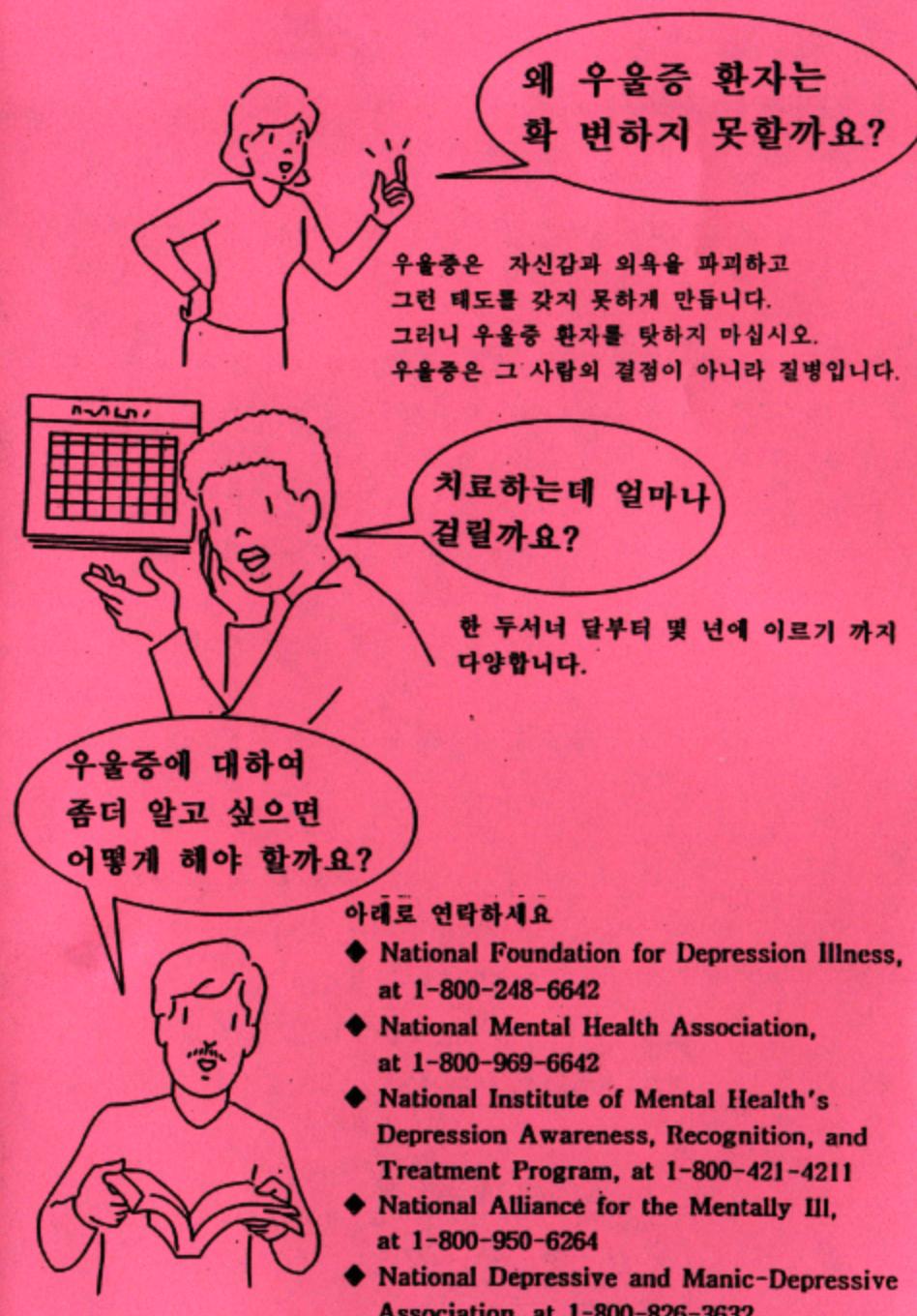
사랑하는 사람이 우울증에 걸렸다면  
환자의 가족이나 친구에게도 어려운  
일입니다. 그러나, 환자의 가족과 친구도  
전문과와 상담한다면 도움이 됩니다.



## 우울증에 관한 질문과 응답



## 우울증에 관한 질문과 대답





본 '정신 건강 교육 시리즈'는 훼어훼스 노인국의 편드로  
워싱톤 한인 봉사 센터가 번역하였습니다.

저희는 이 시리즈가 한인 노인들이 행복한 노후를  
즐기시는데 조금이나마 기여하길 바랍니다.

도움이 필요하시면 저희 기관으로 문의하십시오.  
한인 전문 사회사업가와 상담가가 도와드립니다.



워싱톤 한인 봉사 센터  
**Korean Community Service Center**  
7610 Newcastle Drive  
Annandale, VA 22003  
**☎ (703) 354-6345 Fax (703) 354-6391**

FAIRFAX AREA AGENCY ON AGING  
12011 Government Center Parkway, #708  
Fairfax, VA 22035  
(703) 324-5411